



UNA ALIMENTACIÓN SANA TE BRINDA LAS ENERGÍAS NECESARIAS PARA LLEVAR A CABO LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

LA ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE ESTÁ RELACIONADA CON MUCHAS DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE, ENTRE ELLAS, LAS ENFERMEDADES CORONARIAS, LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, EL SOBREPESO Y OBESIDAD, LA DIABETES, HIPERTENSIÓN, CÁNCER, OSTEOPOROSIS, ARTRITIS, DOLORS ÓSEOS Y DISCAPACIDADES FÍSICAS, ENTRE OTRAS.

**Mejorar tu alimentación trae los siguientes beneficios:**

1. Permite un mejor aprendizaje y un buen desempeño en el trabajo.
2. Mantiene el peso corporal equilibrado.
3. Una óptima alimentación previene la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.
4. Reduce los gastos en medicamentos y visitas médicas.
5. Favorece a alcanzar una vida adulta sana y longeva.

**Pautas para una buena alimentación:**

1. Tener una dieta variada y evitar comidas rutinarias.
2. Realizar entre tres y cinco comidas, poniendo mucho cuidado en el desayuno.
3. Tratar de no picotear comidas de baja calidad a toda hora.
4. Reducir el consumo de grasas en panificados y productos de confitería.
5. Limitar el consumo de sal en todas las comidas.
6. Reducir el consumo de productos azucarados como golosinas y gaseosas.
7. Agregar frutas y verduras en todas las comidas posibles.
8. Elegir el agua como bebida principal.
9. Consultar a la nutricionista para aclarar dudas.

Saluda atte.  
**CEMLA**

## FELIZ CUMPLEAÑOS

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 3- Robles, Julio César Antonio | 19- Arroyo, Jorge     |
| 5- De Saa, Gabriel             | 21- Mino, Facundo     |
| 9- Rodríguez, Jorge            | 24- Arias, Hugo       |
| 13- Meza, Juan Pablo           | 25- Villafañe, Iván   |
| 15- Gonzalez, Gustavo          | 26- Yahari, Ruben     |
| 16- Chicharro, Miguel Angel    | 27- Otero, Gustavo    |
|                                | 30- Peralta, Leonardo |

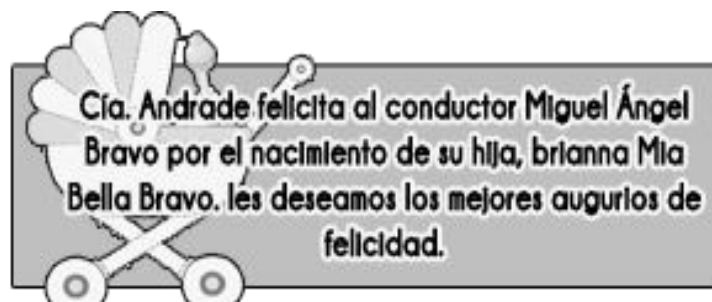
Les desea...

**CÍA. ANDRADE**



Cía. Andrade manifiesta sus condolencias por el fallecimiento de la madre del conductor Guillermo Alejandro Garay expresándole tanto a él como a su familia nuestro más sincero pésame.

Además, debemos pedir disculpas a los conductores Diego por el involuntario olvido en mencionar el fallecimiento de su madre en la edición de este boletín.



# BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN IV  
AGOSTO 2014



# Distracciones FATALES

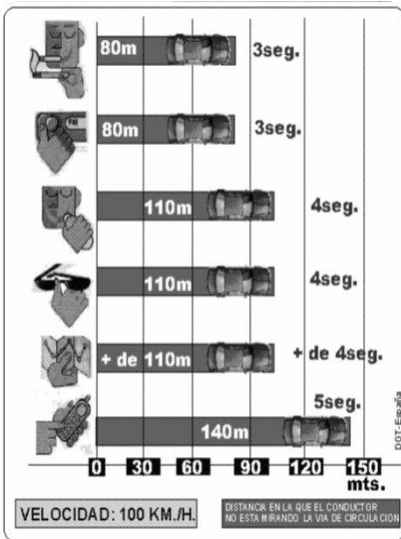
Investigaciones llevadas a cabo demuestran que el ser humano actual no está capacitado para responder ante la enorme cantidad de estímulos que se le presentan en la vida moderna.

Un ejemplo, puede que nos clarifique esta afirmación. Un conductor, que circula con su vehículo a 100 km/h, debe evaluar correctamente distancias, calcular tiempos, merituar la velocidad que lleva y la de los otros vehículos, debe observar las señales, debe adelantarse a la posible maniobra de los otros conductores, debe cuantificar el nivel de riesgo que está dispuesto a aceptar y debe ser consciente de la responsabilidad para consigo, los pasajeros y el resto de los usuarios de la carretera.

Todo este proceso de evaluación, debe llevarlo a cabo cada segundo mientras conduce el vehículo y una errónea interpretación de la formación puede ser la causa del posible accidente.

Es que la estructura cerebral humana (afirman estudios), está basada en un entorno que condicionada la vida de nuestros antepasados antropológicos, en la cual no existían aun posibilidades conseguidas merced al desarrollo de la tecnología.

Lo cierto es que, la conducción requiere de nuestra **TOTAL ATENCIÓN** cada segundo y teniendo en cuenta que el tiempo de reacción de un conductor no es inmediato, no podemos sumarle ningún segundo adicional que afecte el "...circular con cuidado y prevención, conservando en todo momento el dominio efectivo del vehículo..." (Ley de



## ACTITUDES NEGATIVAS EN LA CONDUCCIÓN

Continuando con los artículos que la Agencia Nacional de Seguridad Vial pública en su manual del conductor, compartimos este pequeño artículo que marca aquellas actitudes que esta agencia considera como negativas para una conducción eficiente y responsable.

La circulación vial segura requiere, sin excepción, evitar ciertas actitudes peligrosas al momento de circular y, particularmente, conducir, tales como la agresividad, la **inestabilidad emocional**, la distracción, la fanfarronería, la **falta de solidaridad**, la irresponsabilidad, el uso de celular, la fatiga, etc.

Ya desarrollamos la "agresividad", en esta oportunidad compartimos dos actitudes más:

### FALTA DE SOLIDARIDAD

Algunas personas sienten que son dueñas de la calle/ruta y no consideran los derechos de los otros conductores.

Estos tipos de conductores tienden a empeñarse en conducir con exceso de velocidad, tomando riesgos innecesarios, con arranques rápidos e inseguros y bajo actitudes violentas. No dan espacio para que los otros vehículos se introduzcan en el tránsito, no ceden el paso, conducen detrás de los vehículos de emergencia para ganar terreno o no les ceden el paso y obstruyen el tránsito a otros conductores.

Es preciso practicar constantemente la solidaridad entendida como una virtud que recompensa a toda la comunidad. La ruta debe compartirse con todos, no es patrimonio exclusivo de nadie.



En los países más desarrollados del mundo en lo que hace a la seguridad vial, ésta es una de las prácticas que se fomenta con mayor intensidad.

### INESTABILIDAD EMOCIONAL

Tener alguna dificultad personal motivada en cuestiones emocionales al conducir puede causar distracción, comportamiento agresivo, mal juicio y deficiente control del vehículo.

No es recomendable conducir en este estado, ya que la predisposición a sufrir o provocar un siniestro vial es más alta que en condiciones normales..



**La paciencia y la tolerancia son atributos que aunque se presenten difíciles de aplicar en los tiempos que corren, ser conductor profesional nos exige agotar todos los esfuerzos para cumplirlos.**

Lic. Federico Picasso